

Mannen over hun liefdesverdriet

boys do cry



Mansplaining, voor één keer is het goed. Meer nog: onze redactrice vroeg er zelf om. Ze wilde weten hoe mannen zich écht voelen na een breuk, want soms lijkt het toch alsof zij veel minder last hebben van ldvd. En dus luisterde ze naar hun verhalen over hartzeer en verdriet.

Tekst: Anais Raes

MATS (37) WERD BRUUSK GEDUMPT NADAT HIJ EN ZIJN VRIENDIN EEN APPARTEMENT HADDEN GEKOCHT.

‘De eerste keer dat ik Liesbeth zag, dacht ik alleen maar: *she shall be mine*. Diezelfde avond nog ben ik op haar afgestapt en de maanden daarna heb ik alles uit de kast gehaald om met haar iets te kunnen beginnen. Na drie jaar relatie kochten we een appartement in Gent, al wilde ik liever bij mijn familie en vrienden

‘Na onze breuk voelde ik me onvolledig. Het was alsof ze overleden was.’

in Brussel blijven. Amper zeven maanden later maakte ze het uit. De breuk kwam er niet superonverwachts, want het boterde al een tijdje niet meer tussen ons. Maar ze was wel heel bruusk. Ik wilde er alles aan doen om het op te lossen, maar zij was van mening: gedaan en verder. Toen ik later met een psycholoog ging praten, omschreef hij dat als traumatisch. Na onze breuk voelde ik me onvolledig. Het was alsof ze overleden was. Ik was niet alleen mijn relatie, maar ook mijn woonplaats kwijt. Ik had niets meer. Het enige voordeel was dat ik mijn vrienden en familie weer vaker zag, met wie ik er goed over kon praten. Ik heb het er zelfs met de ex vóór Liesbeth

over gehad. Ik vroeg haar of het aan mij lag. Na onze breuk heb ik heel even iemand gehad, maar dat was geen oplossing. Je wil je vanbinnen beter voelen, een connectie voelen. Toen ik vernam dat Liesbeth een nieuwe relatie had, ben ik een maand in m'n eentje gaan reizen. Ik moest gewoon weg van alle plekken die we samen kenden. Ik wilde niet over de E10 rijden, wetende dat dat de weg naar haar werk of het volleybal was. Ik wilde naar waar zij of wij nooit geweest waren, enkel ik. Die reis was als een nieuwe start. Ik heb sinds acht maanden weer een vriendin, maar ik denk nog vaak aan Liesbeth. Ik ben nog steeds niet helemaal over haar heen. Hartzeer verpest het leven zo hard. Het enige wat je kan doen, is beseffen dat het zal beteren, maar soms lijkt dat heel veraf.’

BRECHT (26) WERD VIER WEKEN OPGENOMEN NA DE BREUK MET ANDRES.

‘Andres is voor mij uit de kast gekomen. Ik was zijn eerste serieuze lief. Maar tijdens de drie jaar die onze relatie duurde, bleef hij me - tot mijn grote frustratie - altijd een beetje wegstoppen. Hij komt uit een mormoonse familie, dus onze relatie was verboden. Toen aan het licht kwam dat hij me bedroog, heb ik lange tijd héél diep gezeten. ‘Laat het niet aan je hart komen’, zeggen ze dan, maar daar draait een relatie toch net om; het wél aan je hart laten komen. Na onze breuk ben ik vrijwillig vier weken opgenomen. Dat was gewoon nodig. Ik heb vroeger best veel dingen mee-

gemaakt, en door dat bedrog kwam alles weer naar boven. Dat was een enorm pijnlijke periode. **Slecht slapen, me geïsoleerd voelen, alles eindeloos analyseren, verdriet, gemis en weinig zelfvertrouwen ervaren... Ik ben toen twintig kilo afgevallen, maar die zijn er onder-tussen weer bij (lacht).** Ik ben nogal een opkropper en wil altijd een happy sfeer creëren, maar eigenlijk zat ik in die periode thuis constant te janken. Met mijn vrienden kon ik er niet over

‘Ik ben nogal een opkropper en wil altijd een happy sfeer creëren, maar eigenlijk zat ik thuis te janken.’

praten. Ze bedoelden het goed, maar ze reageerden in de aard van “Ander en beter” of - nog erger - “Je moet Tinder installeren”. Ze hebben vast nog niet genoeg bagage om de pijn van hartzeer volledig te vatten. Als een relatie eindigt, stort je wereld in. Maar alles kan opnieuw worden opgebouwd, weet ik nu. Niet met exact dezelfde bouwstenen, maar er zal wel iets anders komen te staan. Mijn nieuwe vriend is een heel ander type dan mijn ex, en het gaat echt goed tussen ons. Andres heeft zich onlangs geëxcuseerd, maar dat was weinig waard. Hij wilde nooit foto's van ons, maar nu post hij seksueel getinte foto's samen met z'n lief, de kerel met wie hij me bedroog. Hij zegt dat hij uit zijn fouten geleerd heeft en dat hij het in z'n nieuwe relatie echt veel beter doet. Ja, dat wil je toch niet horen van je ex? *Shitty move, Andres. Shitty move.*

JÜRGEN (41) HEEFT SPIJT DAT HIJ ZIJN VROUW EN TWEE JONGE KINDJES ACHTERLIET.

'Na veertien jaar samen verloren we elkaar in de uitputtingsslag van de zorg voor twee jonge dochters. We konden niet meer praten en leefden volledig naast elkaar. Ik wil niemand met de vinger wijzen, maar B. had zich van mij afgesloten. Ik raakte niet door de muur. Het was een heel eenzame plek om te zijn. **Ik ben toen tot over m'n oren verliefd geworden op iemand anders en heb dat gevoel blindelings gevolgd. In plaats van de confrontatie aan te gaan, vluchtte ik weg.** Achteraf gezien had ik in die moeilijke periode tijd moeten maken om rustig na te denken,

'Hartzeer is verschrikkelijk. Ik snap dat mensen zich daarin verliezen en zichzelf iets aandoen.'

hulp te zoeken, bij te slapen, te ademen en te connecteren met mezelf en met haar. Maar ik was intens verliefd, als in een roes. Na zes maanden kreeg ik spijt en wilde ik proberen het tussen ons op te lossen, maar ik had B. te hard gekwetst. Haar met twee jonge kindjes achterlaten, is het ergste wat ik had kunnen doen. In het begin kon ik er wel met vrienden over praten, maar mensen willen dat het goed gaat en dat je verder gaat. Maar soms gaat het lange tijd níét goed met iemand. Hartzeer is verschrikkelijk. Ik snap dat mensen



zich daarin verliezen en zichzelf iets aandoen, al zou ik dat zelf nooit doen. Een man moet zogezegd altijd krachtig zijn, maar ik voel me vaak net erg kwetsbaar. Ik wil dat die stoere beeldvorming doorbroken wordt. We zijn allemaal menselijk, en verdriet maakt ons géén pussy's. Er zijn mannen die nooit in de spiegel kijken, maar zo wil ik niet zijn. Ik wil verwerken, leren en evolueren. Ik wil het beter doen, voor mezelf en voor mijn dochters. We zijn twee jaar verder, maar ik heb het nog steeds niet kunnen plaatsen. Ik voel nog veel schaamte en een immense schuld. Er is niemand anders, want ik moet dit eerst loslaten en mezelf vergeven. B. zit in mijn hart, ze is de moeder van mijn kinderen en de liefde van mijn leven. Dat kan ik niet zomaar vergeten.'

THIBAUT (36) LEERDE ZICHELVE TE AANVAARDEN NA EEN PIJNLIJKR BREUK.

'A. wist echt niet wat hij wilde, dus na tweeënhalft jaar samen was onze relatie best *toxic* geworden. Eerlijk is eerlijk: we hebben elkaar bedrogen en pijn gedaan. We woonden allebei in Barcelona, maar tijdens de pandemie zat ik onverwachts vast in België. De grenzen sloten en ik moest noodgedwongen bij mijn ouders op een klein appartementje verblijven. In de nacht van mijn verjaardag kreeg ik plots een berichtje via Instagram: *'Hej, it's the boyfriend from A., we need to talk.'* Ik heb nog nooit zo'n steek in mijn hart gevoeld. Alles werd stil. Ik heb toen ontdekt dat mijn lief me be-

droog én een nieuwe vriend had. Ik ben mijn 36ste verjaardag met tranen ingegaan terwijl ik in het kinderbed bij mijn ouders lag. Dat was echt een zelig moment (*lacht*). Die eerste weken waren moeilijk. Ik was niet alleen thuis, dus ik kon niet zomaar Mariah Carey opzetten en de hele dag in pyjama doorbrengen. Soms

'Ik ben mijn 36ste verjaardag met tranen ingegaan terwijl ik in het kinderbed bij mijn ouders lag.'

belde ik met vrienden, maar het was een heel eenzame periode. Vroeger was het mijn instinct om na een breuk op café te gaan, er de knapste jongen uit te kiezen en er verder niet meer aan te denken. Maar dat kon nu niet, want niemand kwam buiten. Ik werd geforceerd om naar mijn gevoelens te kijken. Eens terug in Barcelona heb ik met een psycholoog gesproken. We hebben samen gewerkt rond zelfaanvaarding. Gek genoeg had ik mijn homo-zijn nog niet volledig omarmd. Ik moest dus leren mezelf te respecteren, zodat ik me niet meer in zou laten met zulke types. Die breuk heeft me in de spiegel doen kijken, en ik heb mijn relatiepatroon doorbroken. Sinds enkele maanden heb ik een nieuwe vriend. Het voelt fantastisch en helemaal anders dan voorheen.'

CHARLES (36) BLEEF EEN JAAR TREUREN OM RAF.

'Toen Raf het uitmaakte, voelde het alsof de wereld verging. Ik dacht dat ik er nooit overheen zou raken. Ik voelde me slap en ziek, en ik kreeg niets binnen. Ik wilde gewoon in bed blijven liggen. In het begin zocht ik de oorzaak bij mezelf. Ik blééf maar nadenken over wat ik anders had kunnen doen. Ik had toen nog maar net mijn eigen bedrijf opgestart, wat sowieso al een moment van stress en twijfel is, en dus voelde het alsof m'n hele leven op de helling stond. Maar soms werkt een relatie gewoon niet,

'Iemand missen betekent dat die relatie de moeite waard was, dat je samen iets moois hebt beleefd.'

soms is de liefde op. Tijdens die eerste maanden hielp het om een routine op te bouwen, iets waar hij geen onderdeel van uit maakte. Ik heb veel gewerkt en gesport, en ik ben teruggevallen op m'n vrienden, want met hen kon ik er goed over praten. Ik vind het echt oké om te rouwen. Zoiets mág pijn doen. Het leven is niet alleen van hoogtepunt naar hoogtepunt gaan. De dalen horen er ook bij. Iemand missen betekent dat die relatie de moeite waard was, dat je samen iets moois hebt beleefd. Ik ben ervan overtuigd dat je van hartzeer een beter mens wordt en



TOM (28) VERLOOR ZIJN ZELFVERTROUWEN NA HET BEDROG VAN ZIJN LIEF.

'We waren een jaar samen toen ik merkte dat ze constant op haar gsm zat. Ik heb toen stiekem haar berichten gelezen en ontdekt dat ze me bedroog. Oen die ik was, heb ik haar nog een kans gegeven, maar het wantrouwen bleef. Vier maanden later had ze wéér een affaire. Ik verloor mijn zelfvertrouwen, voelde me beschaamd en dacht dat het aan mij lag en dat enkel zij me beter kon doen voelen. **Ondanks alles wilde ik haar terug, maar zij wilde niet meer. Het heeft lang geduurd eer ik haar kon vergeten, want ze bleef me berichten sturen, waardoor ik nog lange tijd hoop had.** Ik was een gekwetste

'Ik was een gekwetste puppy en postte zielige captions op Instagram in de hoop haar aandacht te trekken.'

puppy en postte zielige captions op Instagram in de hoop haar aandacht te trekken. *'I walk the lonely road'* onder een trieste zwart-witfoto van mezelf: verschrikkelijk (*lacht*). Uiteindelijk heb ik op aandringen van mijn vrienden alle contact verbroken en hard aan mezelf gewerkt. Ik kijk er nu met veel verbazing en schaamte op terug: what the fuck? Hoe kon ik mezelf zo laten vernederen? Man, man... Liefdesverdriet maakt gek.'

dat je daaruit leert. *Rebounds* zijn voor mij nooit de oplossing geweest, want je gaat vergelijken en het gemis blijft toch. Het heeft een jaar geduurd om eroverheen te raken, maar toen ik onlangs op café zat, tikte iemand me op de schouder: Raf. Ik kan eerlijk zeggen dat het me weinig deed. Ik was oké.'

MO (29) VERVIEL IN EENZAAMHEID TOEN ZIJN VRIENDIN HEM LIET ZITTEN.

'D. en ik waren *high school sweethearts*. Ze was mijn eerste serieuze vriendin. Toen ze het uitmaakte, ben ik een tijdje van de ene breuk in de andere gesukkeld, met veel zorgen en zelfs slaapproblemen tot gevolg. Mijn hoofd bleef malen en ik voelde me erg eenzaam. Mijn ex verweet me tijdens onze relatie soms dat ik geen gevoelens leek te hebben, maar ze moest eens weten... Ik ging 's nachts uren wandelen om te probéren rustig te worden en haar een beetje te vergeten, om uiteindelijk zonder succes en uitgeput weer in bed te kruipen. Ik heb al enkele maanden een nieuwe vriendin, deels omdat ik niet langer alleen wilde zijn...'

'Ik heb al enkele maanden een nieuwe vriendin, deels omdat ik niet langer alleen wilde zijn...'



WAT ZEGT DE EXPERT?

Klinisch psycholoog en relatiebegeleidster **Sarah Hertens** begeleidt al tien jaar singles en koppels in hun zoektocht naar een duurzame relatie. Ze geeft duiding en een aantal tips voor mannen met hartzeeer.

Gaan mannen en vrouwen anders met hartzeeer om?

'Uit elkaar gaan is als een rouwproces, wat universeel en niet genderspecifiek is. Er zijn dus niet veel verschillen in het hebben van emoties, maar wel in het beleven en uiten daarvan.

Wanneer koppels uit elkaar gaan, doorlopen ze een rouwproces:

♦ Eerste fase: ontkenning, niet willen geloven dat de partner weg is

♦ Tweede fase: boosheid, waarom overkomt dit me?

♦ Derde fase: onderhandeling, je ex willen overtuigen het nog eens te proberen

♦ Vierde fase: depressie, het eigenlijke liefdesverdriet

Zowel mannen als vrouwen doorlopen die fases, maar over het algemeen laten mannen hun verdriet minder snel toe en kunnen ze er moeilijker over praten. Ze ontkennen hun emoties soms en zoeken afleiding om de leegtes in te vullen, bijvoorbeeld op café gaan met vrienden, feesten en weer gaan daten.

Mannen ervaren dezelfde pijn als vrouwen, enkel weten ze minder goed hoe ermee om te gaan. Het is veel genuanceerder dan dat en niet elke man is hetzelfde - net als bij vrouwen - maar dit komt voor-

namelijk omdat ze dat niet geleerd hebben en door verwachtingen opgelegd vanuit de maatschappij. *Boys don't cry*, huilen is not done.

Het is jammer genoeg minder aanvaard dat een man zeurt of emoties toont. Heel onterecht, want niets zo moeilijk als je emoties onder ogen komen. Kwetsbaarheid is kracht.

Ook kunnen ze er in vergelijking met vrouwen moeilijker mee terecht bij anderen. Mannen zullen elkaar eerder "stoer" oppeppen, vriendinnen geven elkaar de tijd.

'Mannen ervaren dezelfde pijn als vrouwen, enkel weten ze minder goed hoe ermee om te gaan omdat ze dat niet geleerd hebben.'

Vrouwen praten, ventileren, rouwen en troosten, mannen bieden elkaar afleiding.'

Kunnen we daar als partner iets aan veranderen?

'We willen dat een man zijn gevoelens kan uiten, maar *niet te veel*. Daar zijn we als maatschappij best streng in. Een man moet zagezegd stoer zijn en mag niet te veel emoties hebben. Kijk als partner eerlijk naar je eigen verwachtingen en laat weten dat er ruimte is voor emoties. Als het voor je partner

toch te moeilijk is om die gevoelens te tonen, probeer dan een juiste ingangspoort te vinden. Benader een probleem op een rationele manier. Kijk eerst naar de feiten, dan naar de onderliggende oorzaak.'

Heb je tips voor wie hartzeeer doorgaat?

'Laat de emoties toe en probeer ze niet weg te feesten of weg te daten. Praat erover en besef dat je verdriet en al die fases normaal zijn. Zoek mensen bij wie je te-

rechtkan en deel je ervaringen. Dan zal je merken dat je daar niet alleen in staat. Iedereen heeft wel iets gelijkaardigs meegemaakt. Als je je in je omgeving niet kwetsbaar kan opstellen, zoek dan professionele hulp. Een relatiebreuk betekent geen falen. Je kan die bekijken als een leerervaring. Een breuk is altijd een stukje dynamiek, dus durf stil te staan bij je eigen aandeel. Analyseer, kijk in de spiegel en stel jezelf eerlijke vragen:

wat heb ik geleerd? Wat kan ik meenemen? En hoe kan ik het volgende keer beter aanpakken? Iedere partner brengt inzichten en verruimt je blik, maar dan moet je wel de confrontatie met jezelf durven aan te gaan. Het op de ander steken is makkelijk, maar naar je eigen fouten kijken is cruciaal. Neem de tijd om de breuk te verwerken, besef dat het verdriet overgaat, zoek hulp als je die nodig hebt en leer eruit. Op die manier zal je een betere partner zijn in je volgende relatie.'